اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت هشتاد و پنج)

روزه و استایل زندگی (بخش دوم)

خوشبختانه، رمضان نزدیک شده است. رمضان ماهی است که قرآن در آن نازل شده است. قرآن برای کسانی که خواستار هدایتند، مایه سلامتی روح و روان و برای کسانی که خواستار هدایت نیستند، مایه خسران است. علاوه بر آن، خود روزه این ماه هم در سلامتی جسم ما تاثیر بسزایی دارد. این ماه ترکیبی است از سلامتی جسم و سلامتی روان برای آدمیان. در یکی از قسمتهای قبلی جادوی شیاطین که در مورد استایل زندگی نوشته شد، گفته شد که یکی از خواص مهم روزه گرفتن این است که در طول ماه رمضان، عادت ها شکسته می شوند. در رمضان سیستم عادات خودساخته به هم میریزد؛ عادت زیاد به گوشی؛ عادت به خوردن زیاد؛ عادت به خوابیدن زیاد؛ عادت به وعده های غذایی غیر لازم و هزاران عادت دیگر. ده روز اول رمضان، درگیر شکستن عادتها و مبارزه با عادتها هستیم؛ در دهه دوم رمضان، فرد روزه دار تا حدی

خود را پیدا میکند و بر جسم خویش کنترل پیدا میکند و اما در دهه سوم، هم بر جسم و هم بر روان خویش کنترل پیدا میکند.

بعضی افراد که مشکلات گوارشی پیدا میکنند ، سریع در اینترنت جستجو میکنند که چه غذایی و یا چه میوه ای و یا چه قرص و دارویی برای این مشکل خوب است؛ تا که آن را بخورند و خوب شوند. یا اینکه دنبال انواع ویتامینها می گردند تا مشکل حل شود. بیشتر این راه حلها بر خوردن مبتنی است. اما در خیلی مواقع بزرگترین حلال مشکلات گوارشی این است که چیزی نخورید. نخوردن و نیاشامیدن در بازه زمانی مشخصی، بهترین و مهمترین ویتامین است. اکثر مشکلات گوارشی فقط با این روش حل میشوند. ماه رمضان بزرگترین مرکز پزشکی بدون هزینه و بدون روان گردانی است. علاوه بر فواید بدنی، روزه ماه رمضان فرصتی است برای تزکیه نفس و پرورش خود، تا که در چرخه نیک ثابت بمانیم. جزئیات روزه در آیات ۱۸۳ تا ۱۸۷ سوره بقره ذکر شده است. این فریضه الهی در طول زمان، همچون نماز دستخوش تغییر گشت و زمان افطار از نماز عشاء به مغرب کاهش یافت.

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿۱۸۷﴾

در شبهای روزه همخوابگی با زنانتان بر شما حلال گردیده است آنان برای شما لباسی هستند و شما برای آنان لباسی هستید خدا می دانست که شما با خودتان ناراستی میکردید پس توبه شما را پذیرفت و از شما درگذشت پس اکنون [در شبهای ماه رمضان می توانید] با آنان همخوابگی کنید و آنچه را خدا برای شما مقرر داشته طلب کنید و بخورید و بیاشامید تا رشته سپید بامداد از رشته سیاه [شب] بر شما نمودار شود سپس روزه را تا [فرا رسیدن] شب به اتمام رسانید و در حالی که در مساجد معتکف هستید [با زنان] درنیامیزید این است حدود احکام الهی پس [زنهار به قصد گناه] بدان نزدیک نشوید این گونه خداوند آیات خود را برای مردم بیان می کند باشد که پروا پیشه کنند (۱۸۷)

قرآن زمان روزه داری را از نماز فجر (صبح) تا نماز عشاء تعیین کرده است اما کسی به این نکته توجه نمی کند و از این دستور مهم قرآنی خود را محروم میکنند. براساس آیه ۱۸۷ سوره بقره وقت روزه داری از شروع نماز صبح است تا شروع نماز عشاء، زیرا در آیه ۱۸۷، کلمه شب (اللیل) به نماز عشاء اشاره دارد (أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ)**. برای روشن شدن موضوع، میتوانید به آیه ۱۱۴ سوره هود مراجعه کنید؛ می بینید که در آن آیه خدای مهربان از نماز عشاء به عنوان نماز شب یاد کرده است.**

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِنَ **اللَّيْلِ** إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

و در دو طرف روز [=اول و آخر آن] و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار زیرا خوبیها بدیها را از میان می برد این برای پندگیرندگان پندی است (۱۱۴)

پس براساس آیات ۲:۱۸۷ و ۱۱:۱۱۴ زمان روزه داری از نماز صبح است تا نماز عشاء. در این حالت حدودا یک ساعت در زمستانها و یا یک ساعت و نیم در تابستانها به زمان روزه داری اضافه میشود. زمان شروع نماز مغرب؛ هنوز هوا خیلی روشن است و حدودا یک ساعت تا یک ساعت و نیم طول میکشد تا این حالت گرگ و میش تمام شود و شب شروع شود.

از نظر علمی هم ثابت شده است که روزه در لحظات آخرش هر چقدر بیشتر طول بکشد، فایده اش بیشتر است و به زبان ساده تر، فایده اصلی روزه داری، بعد از مغرب اتفاق می افتد. روزه داری و گرسنگی دادن به بدن، فایده اصلی آن در لحظات آخر آن اتفاق می افتد. ویدئوی زیر را نگاه کنید که در آن، این نکته بطور علمی توضیح داده شده است.

https://s23.picofile.com/file/8448945450/sawm.mp4.html

روزه قبل از نزول قرآن هم بوده است ولی آن ملتها بمرور زمان، آن را گم کردند. همانطور که آیه می فرماید (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ**) روزه بر شما نوشته شده است، همانطور که بر امتهای قبل مقرر شده بوده است.**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

ای کسانی که ایمان آورده اید روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود باشد که پرهیزگاری کنید (۱۸۳)

بسیاری از یهودیان روزه خود را در شب پایان می دهند که در آن تاریکی مطلق است و ماه در آسمان ظاهر می شود. تمام اینها مربوط به امتهای قبل است که هیچکدام زمان غروب آفتاب، روزه را افطار نمی کنند، بلکه زمانی روزه را افطار میکنند که ستاره ها و ماه در آسمان ظاهر شده اند و این همان زمان نماز عشاء است. زمان شروع و پایان ماه رمضان هم کاملا مشخص است. خدای متعال می فرماید:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

ماه رمضان [همان ماه] است که در آن قرآن فرو فرستاده شده است [کتابی] که مردم را راهبر و [متضمن] دلایل آشکار هدایت و [میزان] تشخیص حق از باطل است پس هر کس از شما این ماه را درک کند باید آن را روزه بدارد و کسی که بیمار یا در سفر است [باید به شماره آن] تعدادی از روزهای دیگر [را روزه بدارد] خدا برای شما آسانی می خواهد و برای شما دشواری نمی خواهد تا شماره [مقرر] را تکمیل کنید و خدا را به پاس آنکه رهنمونیتان کرده است به بزرگی بستایید و باشد که شکرگزاری کنید (۱۸۵)

در آیه می فرماید فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ **هرکس از شما که ماه** (الشَّهْرَ) **را مشاهده کرد روزه بگیرد. در عربی، کلمه قمر و شهر هر دو برای ماه بکار میروند. خدای حکیم، در این آیه کلمه قمر را بکار نمیبرد و بلکه کلمه** الشَّهْرَ **را بکار میبرد. قمر یعنی ماه فیزیکی که ما در آسمان می بینیم ولی شهر یعنی ماه محاسباتی که ما آن را محاسبه می کنیم. خدای حکیم، وقتی از ماه رمضان صحبت میفرماید، میگوید** شَهْرُ رَمَضَانَ **و نمی فرماید** قَمَرُ رَمَضَانَ. **زیرا رمضان یک ماه محاسبه شدنی است. بنابراین برای شروع روزه، لزومی به دیدن ماه قمری** (القمر) **نیست و بلکه مشاهده ماه منطقی و محاسباتی** (الشَّهْرَ) **کافی است. علاوه بر آن، خدا از کلمه** شَهِدَ **استفاده میکند و نه کلمه** رَایَ. **فرق این دو کلمه این است که** رای **یعنی دیدن با دو چشمان سر؛ اما** شهد **یک کلمه کلی تر است که به معنای دیدن از نظر منطقی و یا علمی و یا بصیرتی هم هست. مثلا شما مطمئنید که فردا صبح ساعت هفت، آفتاب طلوع میکند و در این شکی ندارید و به این می گویند** شَهِدَ. **ولی اگر شک داشته باشید، باید هر روز صبح ساعت هفت بلند شوید و نگاه کنید ببینید که آیا آفتاب طلوع کرده است یا نه و شما اگر چنین رابطه علمیی را قبول نداشته باشید، باید هر روز** رَایَ **بکار برید. خدا در قرآن دقیق کلمات را بیان میدارد بدون هیچگونه انحراف و اعوجاجی. حتی خدا کلمه** الشَّهْرَ **را با ال معرفه استفاده فرموده است. این یعنی ماه منطقی، معین و مشخص و قابل محاسبه است و میتوان آن را بدست آورد. خورشید و ماه و تمام ستارگان طبق قاعده مشخصی عمل میکنند و همگی قابل محاسبه اند.**

الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ ﴿٥﴾ خورشید و ماه طبق محسباتی [روان]اند (۵)

حتی دانشمندان علم ستاره شناسی، تقویم دقیق سیاره مریخ و سایر سیارات منظومه شمسی را هم بدست آورده اند. زیرا اینها طبق فرمول مشخص و محاسبات خاصی عمل میکنند و حتی اگر اینها تاخیری داشته باشند؛ تاخیر یک ثانیه ای در چند میلیون سال است و این زمان برای ما آنقدر کوچک است که برای ما قابل درک نیست و قابل اغماض است و در محاسبات ما هیچ تاثیری ندارد. دیدن ماه قمری با چشمان دو سر، شامل خطاهای زیادی است و لزومی به این کار نیست. کسانی که این روش را انتخاب میکنند، بارها اشتباه کرده اند و باعث شده اند که یک روز ماه رمضان را از دست دهند.

هر انسانی که روزه می گیرد، باید در طول ماه رمضان چند کیلو وزن کم کند و این یک روال طبیعی است. حداقل باید یکی از وعده های غذایی کم شود و گرنه فواید جسمی روزه داری را از دست خواهد داد. وقتی در طول روز چیزی نمی خورید و هنگام افطار که گرسنه اید، غذا میخورید؛ درس بزرگی به ما میدهد و آن هم این است که هر وقت گرسنه بودید غذا بخورید و در صورت عدم گرسنگی لزومی به غذا خوردن نیست. گاهی مهمترین ویتامین موردنیاز بدن ما، ویتامینی به نام "نخوردن و

نیاشامیدن" است. روزه به ما می آموزد که بر بدن خویش و اجزای آن کنترل داشته باشیم و در زمان پیری و بیماری ها؛ این خیلی به دردمان میخورد. آدمی ضعیف است و اگر چنین تمرینهایی نداشته باشد، بعدا اجزاء بدن او حرکات غیر ارادی انجام میدهند و ممکن است افراد در مواقع ضعف جسمانی، حتی نتوانند ادرار خود را کنترل کنند. کسانی که شب ادراری دارند، روزه این مشکل آنها را حل میکند و به آنها کمک میکند که بر سیستم گوارشی خود کنترل بهتری داشته باشند. در گرسنگی، سلولهای سرطانی و معیوب، نمی توانند عدم تغذیه را تحمل کنند و در نتیجه شروع میکنند به خوردن همدیگر و این فرآیند، بسیار بهتر از شیمی درمانی است و هیچ گونه عواقبی برای بدن ما هم ندارد و تعداد این سلولها را کاهش میدهد و قطعا بسیار بهتر از شیمی درمانی عمل میکند. هر کدام از صفتهای شرّ (غیبت، حسادت، طمع، تنبلی و ...) که دروجود انسان است، چندین دیو را تغذیه میکنند و اگر این صفات شرّ ترک شوند، دیوها به زحمت می افتند و اگر در مقابل فشارهای آنان صبر کنید، آنان مجبور به ترک شما میشوند و از دست آنها خلاص میشوید. خلاصی از دست دیوها، فقط با پندار نیک ممکن است. روزه مهمترین روش است تا که ما پندار مان را به سمت نیک ببریم. در حین روزه داری، انرژی انسان کم میشود و در نتیجه انرژیی نداری تا به جنها بدهی و این خودش یک نوع توفیق و پیروزی است.

تعریف خوردن (اکل) در قرآن، فقط خوردن غذا نیست. طبق قرآن غیبت کردن هم به نوعی خوردن گوشت جسد مرده برادر است (يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ). خدای مهربان از گرفتن

ربا هم به عنوان خوردن یاد کرده است (الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا)**. گوساله گرائی و گرایش به عرفانهای شرقی و غربی و گرایش به اشعار و آهنگهای آلفایی و فیلمهای توهمی هم؛ نوعی نوشیدن است** (وَعَصَيْنَا وَأُشْرِبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْعِجْلَ)**. میراث دیگران را بزور گرفتن هم نوعی خوردن است** (وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ)**. مال یتیمان را گرفتن هم نوعی خوردن ذکر شده است** (يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى)**. اموال دیگران را گرفتن به روشهای باطل هم نوعی خوردن است** (وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ)**. بنابراین دو نوع خوردن داریم؛ یکی خوردنی که وارد دستگاه گوارش ما میشود و دیگری خوردنی که وارد دستگاه روان ما میشود. خیلی از پزشکان همیشه از خوردن نوع اولی حرف میزنند و داروهایی برای درمان اولی می نویسند ولی حکیمان از نوع دومی هم حرف میزنند. بنابراین برای داشتن یک بدن از هر نظر سالم، حتما باید هر دو نوع خوردن را رعایت کرد. خوردن از نوع روانی، در همه حال باید رعایت شود ولی میتوان در ماه رمضان، روی آن با دقت کار کرد تا سوراخ سمبه های آن گرفته شود و دیگر خوردنی غیر مجاز وارد جسم و روان شما نشود. برای حل مشکلات از نوع روانی، شیطان قرصهای روانگردان و شیمیایی و مدیتیشن و چاکرابازی را پیشنهاد میدهد ولی خدا، خالق روان ما، پرهیز از این نوع خوردنیها را پیشنهاد میدهد. این نکته خیلی مهم است که بدون درمان خوردنیهای نوع دوم، بیماریهای ناشی از خوردن نوع اول هم قابلیت درمان واقعی ندارند.**

فرق مهمی که این دو نوع تغذیه دارند، این است که اگر در تغذیه نوع اولی، افراط شود، بدن ما دچار چربی خون و قند و چاقی و بیماریهای جسمی دیگر میشود. اما

تغذیه نوع دومی، باعث تغذیه دیوها خواهد شد و دیوها وارد محیط و جسم انسانها شده و باعث ایجاد بیماریهای روانی در انسان خواهد شد. برای اینکه واقعا بطور صد درصدی از مزایای روزه داری بهره مند شویم، حتما باید از هر دو نوع خوردن در ماه رمضان جدا خود داری شود. وقتی که دیوها بر روان انسان چنبره بزنند، دیگر خیلی سخت است که بدن را سالم نگه داشت. آیات مربوط به خوردن روانی ذکر میشوند:

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاسْمَعُوا قَالُوا سَمِعْنَا وَعَصَيْنَا وَأُشْرِبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْعِجْلَ بِكُفْرِهِمْ قُلْ بِئْسَمَا يَأْمُرُكُمْ بِهِ إِيمَانُكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿۹۳﴾

و آنگاه که از شما پیمان محکم گرفتیم و [کوه] طور را بر فراز شما برافراشتیم [و گفتیم] آنچه را به شما داده ایم به جد و جهد بگیرید و [به دستورهای آن] گوش فرا دهید گفتند شنیدیم و نافرمانی کردیم و بر اثر کفرشان [مهر] گوساله در دلشان سرشته شد بگو اگر مؤمنید [بدانید که] ایمانتان شما را به بد چیزی وامی دارد (۹۳)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ ﴿۱۲﴾

ای کسانی که ایمان آورده اید از بسیاری از گمانها بپرهیزید که پاره ای از گمانها گناه است و جاسوسی مکنید و بعضی از شما غیبت بعضی نکند آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده اش را بخورد از آن کراهت دارید [پس] از خدا بترسید که خدا توبه پذیر مهربان است (۱۲)

وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا ﴿۱۹﴾

و میراث [ضعیفان] را چپاولگرانه می خورید (۱۹)

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا ﴿۱۰﴾

در حقیقت کسانی که اموال یتیمان را به ستم می خورند جز این نیست که آتشی در شکم خود فرو می برند و به زودی در آتشی فروزان درآیند (۱۰)

وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿۱۸۸﴾

و اموالتان را میان خودتان به ناروا مخورید و [به عنوان رشوه قسمتی از] آن را به قضات مدهید تا بخشی از اموال مردم را به گناه بخورید در حالی که خودتان [هم خوب] میدانید (۱۸۸)

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿۲۷۵﴾

کسانی که ربا می خورند، برنمی خیزند مگر مانند برخاستن کسی که شیطان بر اثر تماس، آشفته سرش کرده است. این بدان سبب است که آنان گفتند: (داد و ستد صرفاً مانند رباست.) و حال آنکه خدا داد و ستد را حلال، و ربا را حرام گردانیده است. پس، هر کس، اندرزی از جانب پروردگارش بدو رسید، و (از رباخواری) باز ایستاد، آنچه گذشته، از آنِ اوست، و کارش به خدا واگذار می شود، و کسانی که (به رباخواری) باز گردند، آنان اهل آتشند و در آن ماندگار خواهند بود. (۲۷۵)

خدا می فرماید که کسانی که ربا می خورند، برنمی خیزند مگر مانند برخاستن کسی که شیطان بر اثر تماس، آشفته سرش کرده است. بنابراین خوردن از نوع دوم؛ دقیقا باعث تسلط شیاطین بصورت دیو برانسان خواهد شد. در این نوع خوردن، شیطان با

انسان مماس میشود (يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ**)، و این یعنی شیطان دارد باطری به باطری میکند و از روان انسان تغذیه میکند. یا اینکه کسانی که اموال یتیمان را میخورند، انگار دارند آتش وارد بطون خود میکنند (** إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا**). خوردن آتش معناهای زیادی میتواند داشته باشد، خدا در ادامه می فرماید** وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا **یعنی بزودی اینها به** سعیر **خواهند رسید. سعیر جنبه ای از جهنم است که در همین دنیا هم میتواند اتفاق بیفتد و همین نوع آتشهاست که انسانها را از این دنیا به جهنم وصل میکند. اتصال از این دنیا به جهنم از طریق این نوع خوردنها صورت می گیرد.**

نیم ساعت وبگردی بی هدف که فقط حسادت، شهوت، غبطه و سایر صفات منفی بار انسان میکند، به اندازه یک روز خستگی می آورد. زیرا اینها تغذیه روانی هستند که فقط روان انسان را پر میکنند و گرنه ارزش تغذیه ای برای روح و روان ما ندارند و خیلی مضر هستند. دیگران را پر کردن، کنایه از این است که صفات بد را در او تحریک کردن. همانطور که در جهنم، جهنمیان فقط شکمهایشان پر میشود و هیچ فایده دیگری برای آنها ندارد (فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ **). اما کسانی که بوسیله تلویزیون و وبگردی های ناسالم، ورودیهای ناسالم وارد روان خویش میکنند، بیمار میشوند و بعدا مجبورند که برای درمان این بیماری، کارهای خطرناکی انجام دهند و چیزهای خطرناک دیگری وارد روان خویش بکنند. آیه** ثُمَّ إِنَّ لَهُمْ عَلَيْهَا لَشَوْبًا مِنْ حَمِيمٍ **کنایه از این موضوع است که جهنمیان بعد از میل غذایی که فقط بطنها و روانها را پر میکند، مجبورند که مایعی جوشان روی آن بریزند. به همین طریق اخذ اینپوتهای ناسالم از**

هر منبعی (تلویزیون، وبگردی، فیلم، آهنگ و رمان و ...) روان انسان را پر میکند و باعث زجر افراد میشود و افراد مجبورند که مایع جوشان (حمیم) روی آن بریزند. مایع جوشان اینجا کنایه ای از یک ورودی خیلی مضر است و اصل عذاب همین ورودی مضر است که بعد از خوردن اینپوت حرام شکل می گیرد.

فَإِنَّهُمْ لَآكِلُونَ مِنْهَا فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿۶۶﴾ پس [دوزخیان] حتما از آن می خورند و شکمها را از آن پر می کنند (۶۶)

ثُمَّ إِنَّ لَهُمْ عَلَيْهَا لَشَوْبًا مِنْ حَمِيمٍ ﴿۶۷﴾ سپس ایشان را بر سر آن آمیغی از آب جوشان است (۶۷)

ثُمَّ إِنَّ مَرْجِعَهُمْ لَإِلَى الْجَحِيمِ ﴿۶۸﴾ آنگاه بازگشتشان بی گمان به سوی دوزخ است (۶۸)

همانطور که می بینید، خوردن فقط غذا و مایعات نیست؛ بلکه خیلی کارهای دیگر هم به عنوان خوردن ذکر شده است. هر چند که خوردنیهایی مثل ربا و غیبت در همه حال حرامند. اما در روزه ماه رمضان، اختصاصا باید در نخوردن اینها دقت کنید تا اگر غل و غشی هست، ترک شود و از دست این عادات شیطانی خلاص شوید. این نوع خوردنهای غیر مادی، مهمترین ضرری که پشت آن است، این است که پندار نیک افراد را از بین میبرد و میسوزاند. مثلا کسی که ربا میخورد، به نوعی به سیستم شیطانی

اطمینان پیدا میکند و نسبت به آن حسن ظن پیدا میکند. به این طریق پندار نیک او به پندار شرّ تبدیل میشود. به همین خاطر خدا از رباخوار به عنوان کسی که آتش میخورد ، یاد کرده است. خوردن آتش به معنای آتش ناشی از سوختن نفت و یا چوب نیست بلکه منظور آتشی است از نوع آتش شیاطین که این نوع آتش، پندار نیک را میسوزاند. به همین خاطر خدا در قرآن در تعریف ربا از عبارت يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ **استفاده فرموده است.**

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٧٥﴾

کسانی که ربا می خورند، (از گور) برنمی خیزند مگر مانند برخاستن کسی که شیطان بر اثر تماس، آشفته سرش کرده است. این بدان سبب است که آنان گفتند: (داد و ستد صرفاً مانند رباست.) و حال آنکه خدا داد و ستد را حلال، و ربا را حرام گردانیده است. پس، هر کس، اندرزی از جانب پروردگارش بدو رسید، و (از رباخواری) باز ایستاد، آنچه گذشته، از آنِ اوست، و کارش به خدا واگذار می شود، و کسانی که (به رباخواری) باز گردند، آنان اهل آتشند و در آن ماندگار خواهند بود. (٢٧٥)

گناهان باطنی مثل ربا، غیبت و ... پندار نیک افراد را میسوزانند و عملا فرد به یک قربانی سوختنی برای شیطان تبدیل میشود. بدون این که فرد خودش متوجه باشد، خودش را قربانی شیطان کرده است. پس هدف اصلی شیطان، قربانی کردن آدمیان برای خودش است، تا از این قربانی تغذیه کند. سیستم شرّی که شیطان برپا کرده است، بر همین قربانیها استوار است.

همانطور که خوردن گناهان باطنی، پندار نیک را میسوزاند، خوردن مثلا مشروب الکلی هم تمام ویتامینهای مفید جسم ما را میسوزاند. مشروبات حاصل از میوه های قند دار گندیده هستند و چنان تغییر ماهیت می دهند که قند آنها به یک نوع قند غیر قابل تجزیه و غیر قابل استفاده برای بدن ما تبدیل میشود. بدن انسان نمیتواند از قند موجود در الکل استفاده کند و در نتیجه مصرف کنندگان بعد از مصرف ، کسل و ناتوانند، طوریکه بدن مجبور است از ویتامینهای از قبل موجود در بدن استفاده نماید. بدن ، بعد از مشروب خواریهای فراوان، ویتامینهای اصلی و ضروری خویش را از دست میدهد و آن را می سوزاند. اینپوتهای شرّ هم اینچنین پندار نیک آدمیان را از بین می برد و یا آن را کم رنگ میکند. پندار نیک تعیین میکند که شما در جبهه شرّ هستید یا در جبهه خیر.

فرض کنید که شما غذایی میخورید که ناسالم است، تا چند روزی کسل میشوید و اشتهای خوردن را از دست میدهید و برای بیشتر ما این اتفاق افتاده است. زیرا تا غذای فاسد از سیستم گوارشی ما بیرون نرود، نمی توان اشتهای خوردن غذای دیگری را کرد. روان ما هم اینطوری است. اگر ما ورودی فاسدی را از طریق چشمان، گوش و سایر اعضاء حس کنیم؛ یعنی آن ورودی فاسد را خورده ایم و بنابراین روان ما بیمار میشود و اگر تا موقعی که ورودی فاسد از روان ما بیرون نرود، نمی توان پندار خود را به سمت نیک متمایل کرد. زیرا همان موقع که ورودی فاسد وارد روان

میشود، دیگر نمیتوان واقعیتها را فهمید. یکی از معانی توبه همین است که ورودی فاسد از روان بیرون رانده شود.

روزه بزرگترین کمپ ترک گناهان قلبی و بدنی هست. در روزه داری باید سطوح پندار،کردار، گفتار چک شوند و در نتیجه بهترین تمرین است برای برگشت به چرخه نیک. خدا می فرماید که آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده اش را بخورد؟ قطعا همه مردم دنیا بدون استثناء از آن کراهت دارند و چنین چیزی را دوست ندارند و همگی بدون استثناء می گویند خیر. اما خدا این مقایسه را ذکر کرده است تا نشان دهد که گناهان باطنی همچون غیبت و حسادت و کینه چقدر خطرناکند و اصلا عواقب و خطرات اینها قابل مقایسه با خطرات گناهان دیگر نیست. این آیه میخواهد به ما بفهماند که اگر ما گناهان را می دیدیم و تجسم می کردیم و می فهمیدیم که چه تاثیر مخربی در روح و روان ما دارند، هیچوقت دنبال آن نمی رفتیم. زیرا در حالت عادی، شما هیچوقت به خوردن گوشت برادر و گوشت هیچ کس دیگری فکر هم نمی کنید؛ و مقایسه غیبت با این کردار خیلی زشت؛ برای نشان دادن درجه کثیفی گناهان است. شما تصورکنید که دیوهایی که پشت این صحنه گردانی هستند؛ چقدر کثیفند. قرآن صحنه های روبرو شدن گناهکاران با دیوهای پشت صحنه را به تصویر میکشد:

حَتَّىٰ إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ ﴿٣٨﴾

تا آنگاه که او [با همزادش] به حضور ما آید [خطاب به شیطان] گوید ای کاش میان من و تو فاصله خاور و باختر بود که چه بد همزادی بودی (۳۸)

مردم در قیامت از دیوهایشان منزجر و متنفر میشوند ولی آن موقع بیفایده است و مهم این دنیاست که باید این تنفر را اعلام کنیم. تنها راه دور کردن دیوها از خود و محیط خود، اخذ پندار نیک است. حتی کردار نیک و گفتار نیک هم برای ثبات بخشیدن به پندار نیک است.

روزه گرفتن، به تمام معنا دیوها را از محیط انسان بیرون میراند. در این مورد در انجیل هم آمده است که : دیو جز به دعا و روزه از جسم انسان بیرون نمی‌رود. **تمام کتابهای آسمانی در ماه روزه داری برای انسان نازل شده اند؛ زیرا در این ماهها، شیاطین ضعیفتر میشدند و بصورت دیو، نمیتوانستند در متن کتابهای آسمانی دخالت کنند. همانطور که قرآن هم در ماه رمضان نازل شد.**

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿۱۸۵﴾

ماه رمضان [همان ماه] است که در آن قرآن فرو فرستاده شده است [کتابی] که مردم را راهبر و [متضمن] دلایل آشکار هدایت و [میزان] تشخیص حق از باطل است پس هر کس از شما این ماه را درک کند باید آن را روزه بدارد و کسی که بیمار یا در سفر است [باید به شماره آن] تعدادی از روزهای دیگر [را روزه بدارد] خدا برای شما آسانی می خواهد و برای شما دشواری نمی خواهد تا شماره [مقرر] را تکمیل کنید و خدا را به پاس آنکه رهنمونیتان کرده است به بزرگی بستایید و باشد که شکرگزاری کنید (۱۸۵)

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

و هرگاه بندگان من از تو در باره من بپرسند [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می کنم پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند (۱۸۶)

جالب است که بعد از آیه در مورد ماه رمضان، خدا می فرماید که : هرگاه بندگان من از تو در باره من بپرسند بگو من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می کنم پس آنان باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند. آیه خیلی زیبا می گوید که ای پیامبر اگر بندگان من از تو درباره من سوال کردند و درخواستی داشتند؛ بگو که خدا نزدیک است و دعای هر دعاکننده ای را جواب میدهد. همین آیه خودش ثابت میکند که ما انسانها باید در دعاهای خویش فقط و فقط خدا را بخوانیم و درخواستهایمان را فقط به او ارائه دهیم. وقتی مردم زمان پیامبر محمد، پیش او می روند و از او درباره خدا می پرسند و یا از پیامبر درباره خدا چیزی میخواهند؛ پیامبر محمد آنان را راهنمایی کرده و میگوید که خدا نزدیک است و دعای هر دعاکننده ای را جواب میدهد؛ پس خودتان باید از خدا بخواهید. (فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ). **اگر کسی در زمان پیامبر خواسته خود را از پیامبر می خواست و یا میخواست از طریق پیامبر خواسته را به خدا بگوید، حتی زمانی که پیامبر زنده بوده است ؛ خدا می فرماید که من نزدیکم و جواب هر دعا کننده ای را می دهم اگر مرا بخواند** (فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ). **خدا عمدا در این آیه از ضمیر مفرد** (إِذَا دَعَانِ) **استفاده می فرماید و می گوید : إِذَا دَعَانِ = زمانی که من را بخواند.**

درخواست کمک از کسانی که مرده اند، به خدا نمیرسد و بلکه به دیوها میرسد و دیوها از این خواسته، تغذیه میکنند. اما اگر درخواست شونده، زنده باشد؛ خود ماهیت درخواست کردن مشکلی ندارد، زیرا درخواست کننده بالاخره جوابی می گیرد و درخواست شونده هم سخنی میگوید. پسران یعقوب از پدرشان میخواهند که پیش خدا برایشان طلب استغفار کند.

قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ ﴿٩٧﴾
گفتند ای پدر برای گناهان ما آمرزش خواه که ما خطاکار بودیم (٩٧)

این درخواست مشکلی ندارد، زیرا یعقوب زنده بوده است و جوابی به پسرانش میدهد. یعقوب در جواب پسرانش می گوید:

قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٩٨﴾
گفت از پروردگارم برای شما آمرزش خواهم خواست که او همانا آمرزنده مهربان است (٩٨)

یعقوب، در جواب پسرانش از زمان آینده دور استفاده میکند (سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ) و به این طریق یعقوب نمیخواهد که خود را واسطه مستقیم بین خدا و پسرانش کند. بلکه او میخواهد که در آینده بطور خودجوش و خودخواسته، از خدا برای پسرانش طلب استغفار کند و این روش استغفار بدون مشکل است و از نظر قرآن ایرادی ندارد. اما

اگر پسرانش بعد از مرگ پیامبر یعقوب، از پدرشان که مرده است، بخواهند که برای آنها استغفار کند، این نوع طلب، از نظر قرآن بیفایده و حتی مضرّ است؛ زیرا اولا یعقوب صدای پسرانش را نمی شنود و دوما نمی تواند جوابی بدهد. بنابراین این نوع دعا و استغفار، ابتر است و یک سر دیگرش به دیوها متصل است.

وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ يَدْعُو مِنْ دُونِ اللَّهِ مَنْ لَا يَسْتَجِيبُ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَهُمْ عَنْ دُعَائِهِمْ غَافِلُونَ ﴿٥﴾

و کیست گمراه تر از آن کس که به جای خدا کسی را می خواند که تا روز قیامت او را پاسخ نمی دهد و آنها از دعایشان بی خبرند (۵)

وَإِذَا حُشِرَ النَّاسُ كَانُوا لَهُمْ أَعْدَاءً وَكَانُوا بِعِبَادَتِهِمْ كَافِرِينَ ﴿٦﴾

و چون مردم محشور گردند دشمنان آنان باشند و به عبادتشان انکار ورزند (۶)

إِنْ تَدْعُوهُمْ لَا يَسْمَعُوا دُعَاءَكُمْ وَلَوْ سَمِعُوا مَا اسْتَجَابُوا لَكُمْ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يَكْفُرُونَ بِشِرْكِكُمْ وَلَا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ ﴿١٤﴾

اگر آنها را بخوانید دعای شما را نمی شنوند و اگر [فرضا] بشنوند اجابتتان نمی کنند و روز قیامت شرك شما را انکار می کنند و [هیچ کس] چون [خدای] آگاه تو را خبردار نمی کند (۱۴)

زمانی که یعقوب زنده بود، پسرانش پیش او رفتند و از او خواستند که پیش خدا برایشان استغفار کند و یعقوب در این مورد آنان را سرزنش نکرد، بلکه گفت در

آینده برای شما استغفار خواهم کرد. یعقوب به این خاطر این مساله را به آینده موکول کرد زیرا اصلا ماهیت دعا برای دیگران اینطوری است. اگر دعا خودجوش و آگاهانه نباشد، اصلا نزد خدا قابل قبول نیست و به خدا نمی رسد. ما انسانها می توانیم بطور خودجوش و هر وقت که خواستیم برای نزدیکانمان و افراد دیگر، از خدا تقاضای استغفار کنیم و این در قرآن مجاز است و یعقوب به همین خاطر آن را به آینده موکول کرد. اما درخواست از کسانی که مرده اند و از دعای ما بی خبرند، بی معنی است، زیرا آنها از تقاضای ما بی خبرند. به این خاطر است که خدای مهربان در قرآن، شفاعت کردن را مجاز دانسته است ولی شفیع گرفتن را مجاز نمیداند (وَيَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَيَقُولُونَ هَؤُلَاءِ شُفَعَاؤُنَا عِنْدَ اللَّهِ**). بنابراین شفیع گرفتن مجاز نیست ولی شفاعت کردن مجاز است. شما می توانید برای هر کس که دوست داشتی ، دعای خیر کنید و این یک مساله خودجوش است و از نظر قرآن مشکلی ندارد. زیرا در شفاعت کردن؛ در واقع شما دارید خواسته ات را از خدا میخواهی.**

وَيَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَيَقُولُونَ هَؤُلَاءِ شُفَعَاؤُنَا عِنْدَ اللَّهِ قُلْ أَتُنَبِّئُونَ اللَّهَ بِمَا لَا يَعْلَمُ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿١٨﴾

و به جای خدا چیزهایی را می پرستند که نه به آنان زیان می رساند و نه به آنان سود می دهد و می گویند اینها نزد خدا شفاعتگران ما هستند بگو آیا خدا را به چیزی که در آسمانها و در زمین نمی داند آگاه می گردانید او پاك و برتر است از آنچه [با وی] شریك می سازند (١٨)

خدای مهربان، روشهای مرتاضان برای زندگی را قبول ندارد. آنها خود را از خیلی از غذاها محروم میکنند و تا آخر عمرشان، جامه های کهنه میپوشند. آیه ای از قرآن، این نوع زندگی را صراحتا رد میکند.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿۳۱﴾

ای فرزندان آدم جامه خود را در هر نمازی برگیرید و بخورید و بیاشامید و[لی] زیاده روی مکنید که او اسرافکاران را دوست نمی دارد (۳۱)

البته در اصل، مرتاضان خود را از غذا بی نیاز نمی کنند، بلکه تعادل هورمونهای بدن خویش را به هم میزنند و به این طریق به هورمون دیگری معتاد میشوند. همانطور که در قسمت ۴۷ ام جادوی شیاطین گفته شد؛ غذاهای گندیده و فاسد باعث تغییر ناگهانی سطح هورمونها در بدن میشوند. مشروبات الکلی هم حاصل میوه های گندیده است. بعضی مرتاضان برای تغییر سطح هورمون سروتونین، غذاهای فاسد مصرف میکنند و حتی بعضی از آنها در طول تاریخ برای بالابردن همین هورمون، به مدت چهل شبانه روز از ادرار خود می نوشیدند تا سطح غیر مجاز هورمونها را در بدن خود تولید کنند و به آن حالتی از ذهن، که خودشان آن را آرامش و مکاشفه! می نامند، برسانند. ترشح سروتونین باعث میشود که احساس گرسنگی طبیعی از بین برود و به همین خاطر مرتاضان هندی، احساس گرسنگی را در خود از بین میبرند و به این

طریق هورمونهای طبیعی و خدادادی خویش را دستکاری میکنند. هورمون سروتونین بالا موجب ایجاد حس رضایت و شادی کاذب درونی فرد (گاهی بدون هیچ دلیلی) می شود. و البته این شادی کاذب نوعی اعتیاد است و مرتاضان تا آخر عمرشان معتاد این نوع کسب آرامش هستند و مغز خود را پوچ میکنند. خیلی از داروهای شیمیایی، باعث بهبودی بیماری نمیشوند و بلکه فقط سطح هورمونها را جابجا میکنند و بیمار بیچاره فکر میکند بیماریش خوب شده است.

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٣٢﴾

[ای پیامبر] بگو زیورهایی را که خدا برای بندگانش پدید آورده و [نیز] روزیهای پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده بگو این [نعمتها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده اند و روز قیامت [نیز] خاص آنان می باشد این گونه آیات [خود] را برای گروهی که می دانند به روشنی بیان می کنیم (۳۲)

بعضی از مردم به اشتباه فکر میکنند که خوشی و هدف این دنیا به لذتهایش است؛ ولی این نوع تفکر هم اشتباه و منحرف است. خوشی این دنیا به صحیح زندگی کردن است. آزمایشهای دوره ای محققین علم پزشکی ثابت کرده است که روزه واقعا از دیابت نوع دوم جلوگیری میکند و حتی آن را محو میکند. زیرا دیابت و بسیاری از بیماریهای دیگر از عدم تعادل بدنی نشات می گیرند. هنوز علم نتوانسته است که بطور کامل طریقه کامل سوخت و ساز بدن انسان را با جزئیات بفهمد و هیچوقت هم

بطور کامل نخواهد فهمید. خدای مهربان که ما را خلق کرده است، بهتر از هر کسی میداند که چطوری بدن ما را تنظیم کند. آن خالق متعال میداند که روزه داری بهترین روش برای تنظیم سیستم گوارشی و هورمونی بدن است. روشهای پزشکی هیچوقت به اندازه روزه موثر نیستند. زیرا روزه فقط نخوردن غذا نیست، بلکه فرد روزه دار دیگر با چشمهایش و گوشهایش و تمام حسهای دیگرش گناهی انجام نمیدهد و اینپوتهای غلط وارد روان و بدن خویش نمی کند. بیشتر عدم تعادل هورمونها، از گناهان حاصل میشوند، وقتی شما پیش بعضی مراکز درمانی می روید، کمتر کسی شما را به عبادت و رعایت دستورات دینی مثل روزه نصیحت میکند. در حالی که منشاء اصلی بیماریها، عدم رعایت دستورات دینی است. متاسفانه مردم دیگر همدیگر را نصیحت نمی کنند و نقش سیاهی لشکر و ربات را برای هم بازی میکنند. اینها برخلاف آیه تواصو بالحق و تواصوا بالصبر است. در آینده هوش مصنوعی میتواند کار آنها را هم انجام دهد. فرق انسان با هوش مصنوعی همین است. انسانها باید همیشه همدیگر را نصحیت کنند البته با زبان نرم و خوش. هر انسانی به نصیحت نیک و صادقانه و سخنان نیک نیاز دارد، مثل نیاز به آب و غذا. گفتار نیک نمی گذارد که آدمها در خیالات زندگی کنند و آنان را از خواب و خیال بیدار میکند.

خیالپردازی و غرق شدن در اشعار و احساسات و توهمات باعث ابتلا به دیابت نوع دوم خواهد شد، زیرا خیالپردازی و توهمات و احساسات افراطی، بدن را فریب داده و باعث تولید سطح نامنظمی از هورمونها و سایر پارامترها در بدن میشود و تنظیمات

طبیعی و نرمال بدن به هم میخورد و زمینه ابتلا به انواع بیماریها فراهم میشود. بنابراین بیماریهای انسان ، همیشه منشاء خوردن غذا ندارند و بیشتر مواقع منشاء روانی دارند و اگر فرد روزه دار، ورودیهای روان خویش را کنترل نکند و نفسش را تزکیه ندهد، سلامت جسمی خودش را هم به خطر می اندازد و سود زیادی از روزه جسمی نمی گیرد. بعضی ها میگویند روزه برای بدن مضر است! در واقع آنان چون تسلط کاملا علمی بر این موضوع ندارند، فقط جنبه رباتی آن را در نظر می گیرند و بقیه پارامترها را در نظر نمی گیرند. از نظر آنان روزه مضر است ولی داروهای شیمیایی و روان گردانی مجاز است! آنها متوجه نیستند که روزه چقدر اصولی تنظیمات جسمی و روحی روانی را با هم تنظیم میکند. تنظیمات جسمی و روانی هر دو وابسته به هم هستند و اگر چیزی تنظیم شود، باید هر دو با هم تنظیم شوند و گرنه مغلطه انداز است و روزه دقیقا اینکار را میکند.